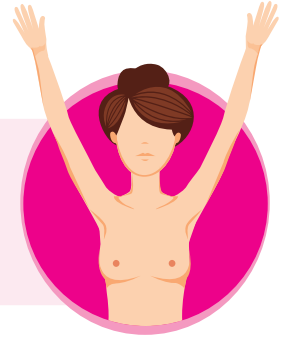


# Detecta a tiempo el Cáncer de Mama ¡Hazte el Autoexamen!

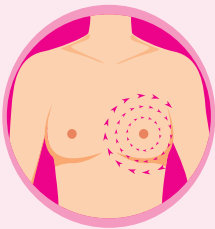
- 1 Frente a un espejo, levanta los brazos sobre la cabeza y observa algún cambio en el aspecto de tus mamas.



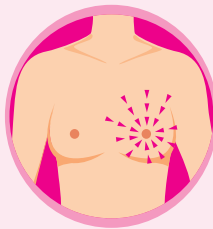
- 2 Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha revisa el hueco de la axila buscando bultos. Repite el procedimiento con la otra mama.



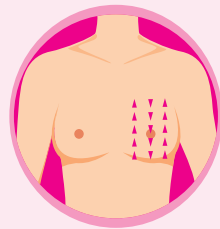
- 3 Examina cada mama con la yema de tus dedos:



En forma circular, de acuerdo a las manecillas del reloj.



De adentro hacia afuera.



De arriba hacia abajo.

- 4 Recuéstate sobre la cama y repite la misma operación, en ambas mamas.

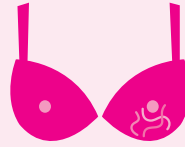
# Observa la mama y el pezón buscando:



Protuberancias



Hundimiento del pezón



Venas crecientes



Bultos internos



Erosiones en la piel



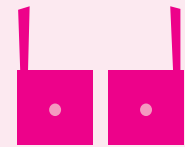
Hendiduras



Asimetrías



Fluidos desconocidos



Endurecimiento



Piel de naranja



Enrojecimiento y ardor



Huecos

Realiza esta acción 7 días después del comienzo del período menstrual.  
Si detectas algunas de estas señales, consulta con tu médico.

Si eres mayor de 40 años, anualmente  
**¡Hazte la Mamografía!**